

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

BREIFREI FÜR BABYS



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stephanie Wenzel

Lektorat: Karin Kerber

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7397-3

2. Auflage 2020

Aktualisierung 2020/004

Bildnachweis

Coverabbildung: photisserie, Kathrin Koschitzki

Fotos: Sabrina Sue Daniels, AUEN60 (Julia Schärdel & Ines Häberlein)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7397 06_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



3 FRAGEN AN DIE AUTORINNEN

Seit über drei Jahren begeistern wir immer mehr Familien, die ein Baby im Beikostalter haben, für das Thema breifrei und inspirieren sie mit unseren alltagstauglichen, gelingsicheren und leckeren Rezepten für Klein und Groß. Eine gesunde Ernährung von Anfang an kann entspannt und ganz einfach sein.

Warum eigentlich breifrei?

Auch Babys, die gerade erst von der Milch auf feste Nahrung umsteigen, können von Beginn an Spaß am Thema Essen haben und die verschiedenen Geschmäcker und Konsistenzen von Speisen kennenlernen. Wir sind Fans davon, dass sich kleine Menschen ohne Zwang und Erwartungen selbstbestimmt einem neuen Thema nähern dürfen. Mit der breifreien Beikost können die kleinen Beikoststarter in ihrem eigenen Tempo gesunde Lebensmittel entspannt kennenlernen.

Wo gibt es mehr Informationen zum Thema?

Auf unserem Blog www.breifreibaby.de stellen wir umfassende Informationen rund um die breifreie Beikost und eine gesunde Baby- und Familienernährung zur Verfügung. Auch mit unserem Onlinekurs bieten wir vertiefende Inhalte zu diesem Thema und stehen Mamas und Papas beratend zur Seite. Außerdem bieten wir mit unserer Facebookgruppe und auf Instagram eine tolle Community mit regem Austausch rund um den gesunden Familientisch und köstliche Rezepte.

Was sind für euch Vorteile von breifrei?

Das Tolle an breifrei ist, dass alle Familienmitglieder zur gleichen Zeit das Gleiche essen können. Es muss nicht extra für das Baby gekocht werden, vielmehr isst es Teile des Familienessens. Wir kochen so, dass die Mahlzeiten für die Großen einfach mit weiteren Zutaten ergänzt werden können. So schmeckt es Groß und Klein gleichermaßen gut. Das Baby ist von Anfang an kompetent genug, um alleine zu essen,

entwickelt so ein großes Selbstvertrauen und stärkt seine motorischen Fähigkeiten. Ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl kann entstehen, wenn man abseits von starren Beikostplänen isst.